



# 11月献立表

中野区立第七中学校 全20回

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
1	金	カレーライス		シーフード茹で野菜 フルーツポンチ	豚肉 生クリーム 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶 りんご グリンピース(冷凍) レモン キャベツ きゅうり み かん(缶) パインアップル(缶) 桃 (缶)	846	11.0	21.5
残食率調査										
5	火	ご飯		豚肉の柳川風 野菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ み つば キャベツ きゅうり しそ 大根 いら えのきたけ	764	14.8	23.1
6	水	ミルクコッパン		ローストチキン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 まぐろ(油漬) ベーコン チーズ	ミルクパン 砂糖 油 マカロニ グッティ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レモン セロ リー トマト缶 トマトピューレ パセリ	730	17.8	35.6
7	木	☆ご飯		鶏肉の香味焼き きゅうりと春雨のピリ辛 中華コンソープ	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま ごま油 砂糖 はるさ め じゃがいも でん粉	生姜 ねぎ きゅうり 人参 ク リームコーン缶 コーン缶 チン ゲンサイ	805	14.4	26.5
8	金	雑穀ご飯		いかのかりんと揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	あずき 牛乳 いか 豚挽き肉 だし削り節 味噌	米 大麦 もち米 あわ きび でん粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍 さやえんどう 白菜 小松菜	730	13.3	20.0
11	月	焼きホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 柿	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚 肉 チーズ	コッパン(無塩) 油 じゃがい も	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん キャベツ 柿	780	13.5	35.4
12	火	醤油ラーメン		大学芋 じゃこ入りビーンズサラダ	焼き豚 なると うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	中華めん 油 ごま油 さつま いも 砂糖 水あめ ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 チンゲンサイ キャバ ツ きゅうり 枝豆(冷凍)	758	12.2	28.3
13	水	ご飯		鯖の照り焼き きんぴら すまし汁	牛乳 さば だし削り節 だし昆 布 豆腐	米 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 蓮根 大根 えの きたけ しめじ	742	14.4	23.5
14	木	ご飯		四川味噌豆腐 野菜ナムル りんご	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ もやし きゅうり りんご	776	15.4	26.6
15	金	ご飯・海苔の佃煮		厚焼き卵 もやしと青菜のお浸し 豚汁	のり 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 大麦 砂糖 油 でん粉 こ んにやく	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根	777	15.1	27.8
18	月	☆ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き かぶときゅうりの浅漬け けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 パター 砂糖 ごま油 こん にやく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 か ぶ きゅうり かぶ(葉) ごぼう 大根 ね ぎ	731	16.6	19.5
19	火	スパ・ボンゴレ トマトソース		チキンサラダ さつま芋と黒ごまのケーキ	ベーコン あさり チーズ 牛乳 鶏肉 卵	スパゲッティ 油 パター 砂糖 小麦粉 さつまいも ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマ ト缶 トマトピューレ パセリ キャ ベツ きゅうり	843	14.1	28.9
20	水	吹き寄せご飯		ほっけの干物 野菜のごま醤油和え 味噌汁	鶏肉 牛乳 ほっけ だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	むき栗 米 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 人参 椎茸 冷凍いんげん 大根 も やし 白菜 小松菜	738	17.6	23.9
21	木	たまご炒飯		春巻き 大豆もやしナムル わかめスープ	なると 卵 牛乳 豚肉 だし削 り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 でん粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 大 豆もやし 小松菜	815	12.8	27.7
22	金	ご飯		大豆ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 パン粉 パター 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム キャバ ツ 人参 りんご パセリ	779	13.4	25.3
25	月	青じそご飯		わかさぎの天ぷら 切干大根の炒め煮 味噌汁 金時豆の甘煮	牛乳 わかさぎ 卵 さつま揚 げ だし煮干 豆腐 味噌 金時 豆	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがい も	しそ 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん えのきたけ ね ぎ	815	14.3	19.1
26	火	豊作うどん		五平もち 水菜とツナの和え物	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬)	うどん 油 こんにやく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 水菜 きゅうり	742	11.6	21.8
27	水	黒砂糖コッパン		ラザニア コロコロベジタブル 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	黒砂糖パン マカロニ パター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマ ン トマト缶 トマト 大根 きゅうり コーン缶 りんご 小松菜	816	13.6	31.3
28	木	ご飯		生揚げの野菜あんかけ 野菜のおかかかけ 花みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 削り節	米 砂糖 油 ごま油 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし いら チンゲンサイ み かん	737	14.1	24.7
29	金	ご飯		魚のカレー風味焼き 磯びたし 田舎汁	牛乳 さば のり だし削り節 味噌	米 小麦粉 こんにやく じゃが いも	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	734	14.2	21.3

献立は食材の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	773	14.2	25.6	389	114	3.5	3.7	278	0.46	0.6	36	2.8	7.9

今月の☆マークの日のお米は秋田県産の【あきたこまち】です。  
秋田で生まれたと伝えられる絶世の美女【小野小町】のように、美味しいお米として未永くみんなに愛される品種になっ  
てほしいという願いがこめられ名前がつけられました。

